VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby

momentos de partilha®

PREPARAR O OUTONO

No regresso aos hábitos de sempre, ao trabalho e à escola, boas ideias para viver a estação com muita energia...



Iogurtes sempre que apetece...
Simples ou de frutas, aprenda a prepará-los na sua Bimby.

Passo a passo
Pão ao vapor. Uma ideia original que vem de Taiwan.

"A Bimby é um espectáculo."
Quem o diz é o Chef Cordeiro, que nos surpreende com um Lombinho de Porco Preto ao Trio de Purés.

04

SETEMBRO 2008
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Bimby



Regressar aos hábitos de sempre com a ajuda da Bimby...

ESTAMOS EM SETEMBRO, um mês que marca o fim das férias de Verão e o regresso aos hábitos de sempre. Ficaram para trás os dias de praia, os almoços em família ao ar livre, os jantares prolongados entre amigos e tantos outros momentos de convívio e descanso. Pelo que lhe deixámos, nas páginas da última edição, esperamos que a Bimby tenha estado presente em muitas dessas ocasiões; que tenha contribuído para um Verão em cheio. Esperamos o mesmo desta edição que acaba de chegar a sua casa, mas agora para o Outono e princípio do Inverno.

E num momento de renovação de algumas rotinas, quem tem de cozinhar com regularidade sabe bem como por vezes é difícil ser-se criativo; como nem sempre é fácil preparar refeições que agradem às crianças, que cruzem alimentos que são importantes para o seu desenvolvimento e desempenho escolar. Ao mesmo tempo, agora que os dias se vão tornando mais curtos, também se renova o desafio de trazermos para as nossas vidas refeições mais equilibradas, originais na escolha dos ingredientes, muito saudáveis e igualmente saborosas.

Esta edição foi pensada justamente neste sentido. Através da Bimby, queremos melhorar as suas rotinas alimentares, assim como as da sua família. Julgamos que as receitas que lhe apresentamos mais adiante, serão um contributo para que seja bem sucedido. Por outro lado, em tempo de regresso à escola, vamos dar particular atenção às nossas crianças, com vários conteúdos que lhes são dedicados. Entre estes, destaque para o artigo da Dra. Lilia Amaral que nos recorda aspectos importantes da alimentação de uma criança ou de um adolescente em idade escolar. Espero, então, que esta edição lhe seja útil e aproveito para lhe desejar uma *rentrée* plena de ânimo e motivação.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

Bater sopa na Bimby

Como mãe de família que sou, utilizo muito a Bimby para fazer sopas. É uma ajuda e tanto. Por vezes faço uma maior quantidade fora da Bimby e depois transfiro para a Bimby para a triturar. Será que estou a respeitar todos os procedimentos de segurança?

Mariana Antunes

Neste caso tem que ter em atenção que quando faz uma sopa no fogão não controla a temperatura e como tal a temperatura é superior a 100°. Por isso deve sempre deixar arrefecer a sopa antes de a colocar no copo para triturar. Já agora, recordamos todos os passos que devem ser respeitados, para fazer a sua sopa com total segurança:

. A margem de segurança (da marca dos 2 litros) **até à tampa tem que ser sempre respeitada** de modo a permitir a utilização da velocidade 7 sem risco de queimadura. Esta margem de segurança permite a circulação de ar necessário para não criar pressão no copo medida e na própria tampa quando se utiliza a velocidade 7.

. **Desligue a função temperatura ao utilizar velocidades superiores a 5**.

. Pressione durante os primeiros segundos, com a ajuda da espátula, o copo medida e progressivamente aumente a velocidade até atingir a velocidade 7 (quando tem conteúdos quentes dentro da Bimby **nunca ultrapasse a velocidade 7** para os bater).

. Bata a sopa durante 1 minuto ou até obter uma consistência cremosa.

. Depois de terminar o tempo, não ligue a função temperatura acima dos 90°. **É fundamental esperar 2 a 3 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do liquido e evitar o perigo de salpicos.**

. Vale a pena salientar que com a Bimby, por ser tão fácil, pode variar as sopas que vai consumindo ao longo da semana. Se bem se lembra, antes de ter a sua Bimby, muitas vezes estava condenado a comer a mesma sopa durante vários dias até gastar a enorme quantidade que se fazia na panela convencional.

Pão recheado a que temperatura?

Tenho a Bimby há alguns meses e têm-me surgido dúvidas em algumas receitas. Por exemplo, na edição n.º 3, de Julho de 2008, na pag.15, na receita do pão recheado, dão-me a indicação para colocar os ingredientes **1 min/ 40°/ Vel 2**. Fiquei na dúvida. Não sei se será a 37° ou a 50°, uma vez que 40° graus não existe.
Podem esclarecer-me melhor esta questão. Estarei a perceber mal ou há de facto uma indicação que não está completamente correcta?

Patrícia - via email

Antes de mais queremos dizer-lhe que tem toda a razão. A indicação que refere não está correcta. Onde está escrito 40°C devia ler-se 37°C. Apesar de sermos muito cuidadosos no tratamento da informação que preparamos, nos testes a que submetemos todas as receitas, por vezes escapa um pormenor. Agradecemos a sua compreensão. Aproveitamos a oportunidade para reafirmar a nossa abertura para recebermos sugestões de receitas e melhoramentos ao que apresentamos.

Pirolitos e Chupas...

Sou assinante da "Bimby, momentos de partilha", gosto muito da revista, mas não tenho conseguido pôr em prática a receita dos pirolitos e dos chupas (edição n.º 3, página 31). Em concreto, quero dizer-vos que experimentei conforme está na revista, mas o resultado não ficou líquido. Será 20 minutos em vez de 2 minutos? Gostava que me dissessem alguma coisa, pois tenho muito interesse em fazer esta receita.

Angela Martins

Para a podermos esclarecer correctamente, tivemos o cuidado de repetir a receita, de acordo com as indicações publicadas na revista. E o resultado final foi uns pirolitos perfeitos. Em termos de tempo, podemos confirmar que 2 minutos é suficiente. Eventualmente pode haver alguma pequena variação, devido à marca de chocolate. Pode ser necessário acrescentar mais uns segundos, mas deve manter a temperatura sempre a 60°C. Os tempos da receita também estão correctos. O chocolate deve derreter um pouco, mas não necessita de ficar completamente líquido. Deve apresentar uma consistência mole, para o poder deitar em formas. Para desenformar mais facilmente, use formas de silicone. Se a temperatura ambiente estiver quente coloque os pirolitos no frigorífico durante uns minutos, antes de desenformar. Não se esqueça, também, que deve usar chocolate para aplicação culinária.

Utilize este ponto de encontro

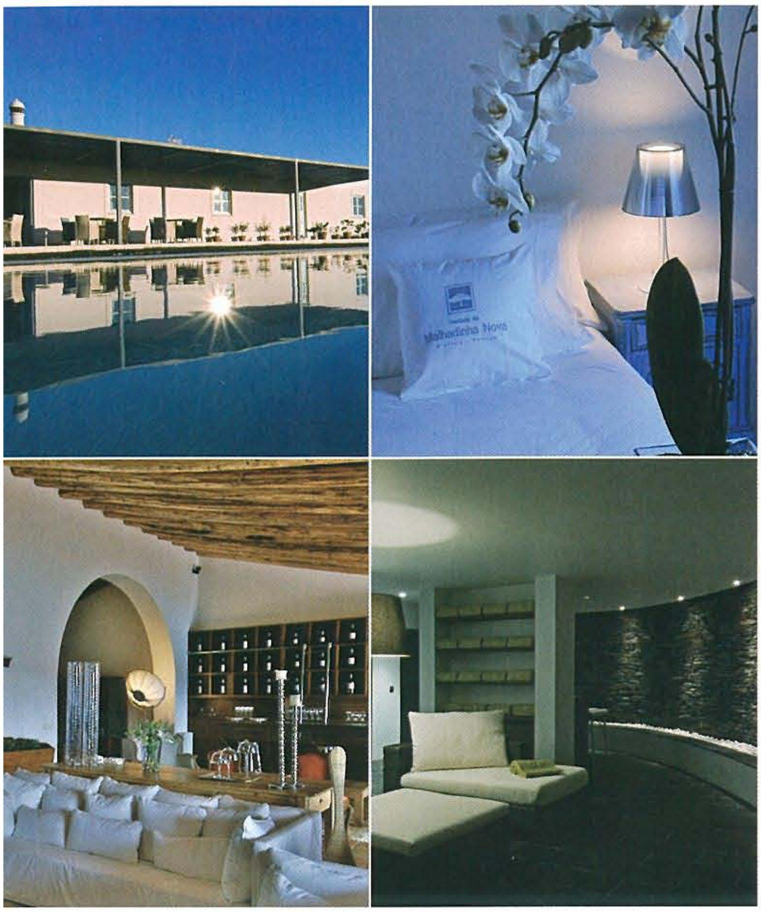
Escreva-nos para:
momentosdepartilha@vorwerk.pt
ou Vorwerk Portugal,
Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho
Edifício Bepor | Bloco 2 – 2.º Dto.
2790-237 Carnaxide.

A publicação das cartas, ou parte destas, fica ao critério da Vorwerk. Caso não pretenda que a sua carta ou email seja publicada deve indicá-lo expressamente.

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Food Styling** Margarida Magalhães | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Media Partner** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Impressão** SOGAPAL/BEPROFIT - Est. Palmeiras, Queluz de Baixo | **Tiragem** 18.500 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo , nos termos previstos pela alinea a) do artigo 12º do citado DR nº 8/89



Bacalhau
Riberalves
Posta Tradicional
Bacalhau
Riberalves
Lombos
A Riberalves patrocina:
Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes



DORMIR NA MALHADINHA
Descobrir Sabores do Alentejo

Agora que os dias mais quentes dão lugar à serenidade do Outono, apetece gozar o melhor do Alentejo numa escapadela de fim de semana. Sugerimos-lhe, por isso, a Herdade da Malhadinha, que nasce da paixão da família Soares pelo Alentejo e seus vinhos. Em apenas oito anos plantaram 30 hectares de vinha, desenharam e criaram uma adega que mantém o processo tradicional de vinificação e que está na origem de vinhos como o Monte da Peceguina, Malhadinha e Marias da Malhadinha.
Para quem gosta dos bons sabores tradicionais, desta região do país, o Restaurante Adega é uma referência a não perder. Situado à entrada da herdade, junto à adega, conta com a cozinha de autor do Chef Artur Carneiro, que passou já pelo restaurante Valle Flor, do Pestana Palace, e pela Bica do Sapato, em Lisboa. Tem a colaboração de Bouazza Bouhlani e Vitalina Santos (confecção de pratos regionais) e propõe uma experiência com menus degustação que alteram semanalmente. Além destas experiências é possível, com marcação prévia (mínimo dez pessoas), encomendar os tradicionais pratos alentejanos, como o cozido alentejano, galo de cabidela, ensopado de borrego ou pratos de caça.

Restaurante Adega
Menu Degustação €30
Prato Típico Alentejano €20
Preços p. pessoa não incluem vinhos
Aberto das 12h às 15h30 e das 19h às 22h30

Informações e reservas:
Atmosphere Hotels
Tel.: 213 907 170
www.atmospherehotels.com

Cursos de Sushi
Experimente esta ideia...

De regresso aos hábitos de sempre, um curso de sushi pode ser uma boa ideia para animar as suas próximas semanas. De Norte a Sul do país, fomos à procura dos sítios certos onde o pode fazer. Ora tome nota...

Sushi Yama Bar
Ed. Irbosol
Pereiras de Almancil
Tel.: 914 169 542
€250

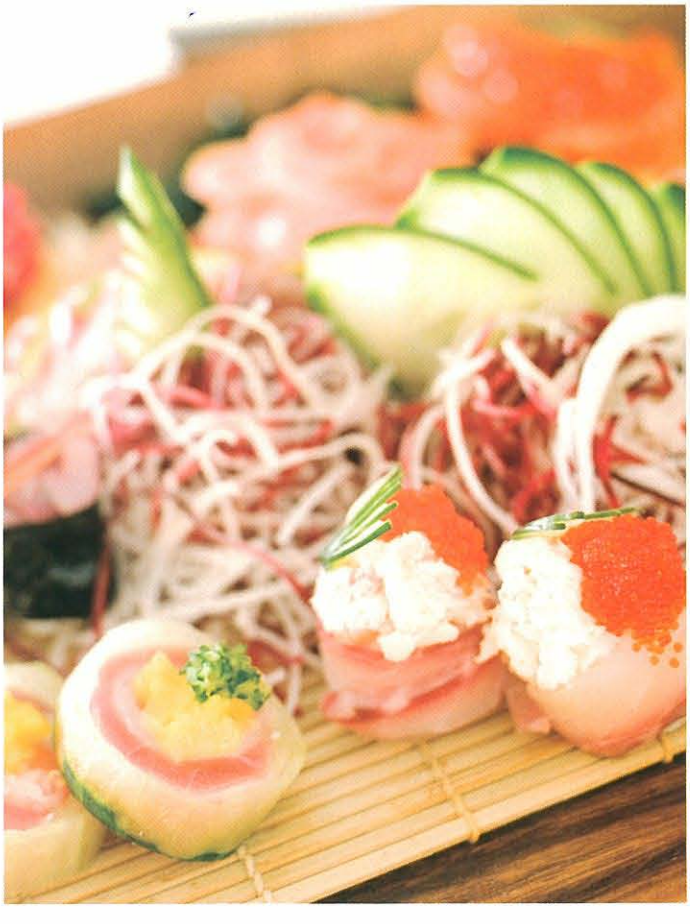
Tsuki Sushi Bar
R. Nova de S. Mamede, n.º 18
Tel.: 213 975 723
€100

Rock 'n Sushi
Rua Fradesso da Silveira,
bloco C, loja S
Ed. Alcântara Rio
Zona pedonal
Lisboa
Tel.: 213.620.513
Preço sob consulta

Estado Líquido
Largo de Santos, 5 A
Lisboa
Tel.: 213 955 820
Preço sob consulta

Restaurante Porto Sekisho
Prac. Bernardo Santareno,
n.: 131 - Porto
Tel.: 229 371 425
€250

Clube do Sushi
Calçada do Ouro, 18
Lordelo de Ouro
Tel.: 964 691 403
€75




Novo
Especialidade da Casa.
COM VEGETAIS
Massas com vegetais, um alimento
saudável e fácil de preparar.
Com tomate e espinafres, uma forma
diferente e divertida de cozinhar.
Dá cor às suas refeições.
Nacional
Laços
FARFALLE
COM VEGETAIS
500g
Nacional
Espirais
FUSILLI
COM VEGETAIS
500g
O que é Nacional é bom.
DESDE 1849

Óptimos iogurtes sempre que apetecer



Muito saborosos, fáceis de consumir e adequados a toda a família, os iogurtes são um alimento que é considerado nutricionalmente interessante. São também uma base importante para sobremesas e molhos, que pode preparar na sua Bimby.

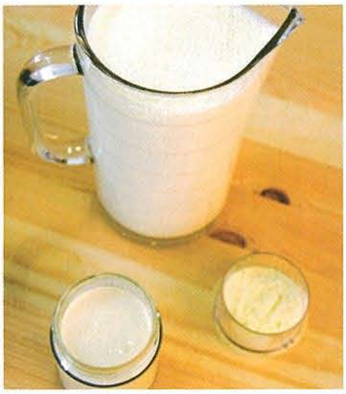
POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

Os iogurtes tornaram-se tão comuns na nossa alimentação, que nem sempre lhes damos o devido valor. Adequados aos hábitos alimentares de adultos e crianças, são considerados importantes fontes de proteínas, cálcio, zinco, vitamina A e Vitaminas do complexo B. As suas virtudes foram sendo reconhecidas ao longo da história, que lhe identifica a origem na coalhada que era vendida nas ruas de Constantinopla, ainda no século XII. Os habitantes desta cidade, a actual Istambul, estariam longe de imaginar que a sua coalhada viria a banalizar-se nos cinco cantos do mundo. Além de entrarem nos hábitos de milhões de pessoas, os iogurtes diversificaram-se em sabor, textura e deram origem a sub-produtos orientados para fins específicos.

O iogurte é um leite coalhado pela acção de fermentos lácteos e o processo que permite a sua concretização é relativamente simples. As bactérias consomem a lactose - o açúcar do leite - para obterem energia e em contrapartida eliminam o ácido láctico que coalha o leite. Este processo ocorre a uma temperatura que medeia entre os 40º a 50º graus. A fermentação deixa de acontecer através do arrefecimento. O leite coalhado preserva a gordura, os minerais e o conteúdo de vitaminas do leite puro, mas apresenta menos lactose. Isso explica que seja um alimento de mais fácil digestão que o leite e que apresenta vantagens no equilíbrio da flora intestinal.

Os iogurtes preparados na Bimby são 100% naturais. Para garantir a sua qualidade, o iogurte deve ser conservado em frascos - bem lavados e escaldados - sob refrigeração e à temperatura máxima de 10º graus. Antes de preparar o iogurte na sua Bimby deve ter o cuidado de lavar muito bem o copo, a lâmina e a tampa. Não o faça apenas passando por água, pois não é um procedimento totalmente eficaz. Use mesmo o detergente para assim remover quaisquer vestígios de gordura. De seguida passe por água bem quente. Lembre-se, também, que o leite que vai usar deve estar à temperatura ambiente e que deve evitar algumas variedades que nos últimos anos também se foram tornando comuns nos supermercados nacionais. Estamos a referir-nos, por exemplo, aos leites enriquecidos com cálcio ou sabores. Depois, é tempo de seguir as nossas indicações e preparar o seu iogurte caseiro, que como vamos ver podem ser melhorados com frutas, o que permite variar os sabores. A propósito, pensado no seu orçamento familiar, *já reparou no que vai poupar, se passar a fazer os iogurtes em casa?*

4 Passos para um iogurte de sucesso...



1.
Colocar os ingredientes



2.
Abafar a Bimby



3.
Consistência do iogurte depois de 10 horas de fermentação.



4.
Iogurte dentro do frasco pronto a comer.

Iogurte Natural
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1000 g leite
1 iogurte natural
50 g leite em pó (opcional)

Preparação:
. Com o copo limpo, coloque os ingredientes e programe **4 Min/ 50°/ Vel 4**.
. Terminado o tempo, abafe bem a Bimby com uma manta polar ou um saco térmico, durante 8 a 10 horas.
. A espessura do iogurte depende da forma como abafa.
. Deite o iogurte em frascos bem lavados e escaldados e guarde no frigorífico.

Iogurte de Fruta
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
200 g morangos (ou outra fruta da época)
80 g açúcar
1000 g leite
1 iogurte natural

Preparação:
. Com o copo limpo, coloque os morangos, o açúcar e triture **3 Seg/ Vel 5**.
. Programe **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Quando a fruta arrefecer, junte os restantes ingredientes e programe **4 Min/ 50°/ Vel 4**.
. Quando terminar siga os passos do iogurte natural.

Iogurte de Côco
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
100 g côco ralado seco
1000 g de leite
80 g açúcar
1 iogurte natural

Preparação:
. Coloque o côco ralado no copo e pulverize **15 Seg/ Vel 9**.
. Adicione 500g de leite e bata **2 Min/ Vel 9**.
. Junte o leite restante, o açúcar, o iogurte e programe **4 Min/ 50°/ Vel 4**.
. Ao terminar siga os passos do iogurte natural.





Preparar lanches equilibrados para as nossas crianças...

As férias já lá vão e é tempo das nossas crianças regressarem à escola. Tire partido da sua Bimby e melhore os lanches que lhes põe na mochila. O rendimento escolar e a saúde dos seus filhos agradecem.

POR **DRA. LILIA AMARAL** MICROBIOLOGISTA

Depois das férias é tempo de voltar aos hábitos de sempre. Os mais novos têm de regressar à escola, tema que tantas preocupações traz aos pais. Uma delas é alimentação: o que eles comem nas cantinas, os lanches que levam na mochila ou os *snacks* que compram naquele café ao pé da escola... estas preocupações são legitimas pois todos queremos ter filhos saudáveis. Afinal, enquanto pais, sempre nos esforçámos muito, demos o nosso melhor, não falhamos uma consulta no pediatra e seguimos à risca as suas orientações. Só que agora, aos poucos, as coisas começam a escapar ao nosso controlo. As crianças comem em cantinas e comem o que lhes dão. Por outro lado, muitas delas começam a entrar em idades em que a sua autonomia é mais vincada, o que as leva a cometer erros "normais" e que fazem parte do percurso. Por tudo isto, enquanto pais e educadores, devemos estar atentos e incutir-lhes hábitos alimentares considerados correctos. Ainda que algumas tentativas possam cair em "saco roto", por pressão do próprio ambiente escolar, do meio social onde estamos inseridos e dos media, há uma mensagem que se vai semeando, um padrão que se instala, e é aí que temos de insistir. Com bom senso, com tolerância, mas com firmeza também – porque os queremos a crescer com alegria, porque os amamos acima de tudo, porque são e serão sempre os nossos principezinhos...

Preparar lanches equilibrados, que incluam os nutrientes que os seus filhos precisam, é uma preocupação importante. Mas interessa não esquecer que essas pequenas refeições também devem ser saborosas e atractivas aos mais novos

As crianças e a comida. O Príncipe faz birra porque quer hamburgers e batatas fritas. A Princesa amua porque não a deixam comer o gelado antes de jantar. A mãe desespera, o pai grita, a avó ajuda à festa com a velha máxima "Deixa lá o menino, coitadinho...!" Este quadro não é tão surreal como parece e alguns de nós conhecem-no bem! Proporcionar aos filhos uma alimentação saudável e equilibrada pode passar por cenas destas, porque a tal "criancinha, coitadinha", como dizia a avó, é um pequeno ser cheio de caprichos, capaz de manipular as emoções dos adultos com uma eficácia invejável. Mas há também o oposto, os pais que cultivam um rigor excessivo, igualmente desastroso. Portanto, encontrar o equilíbrio, no meio de tudo isto, não é tarefa fácil. Antes de mais, convém saber o que precisam, exactamente, as crianças. Depois, importa adaptar essas necessidades às rotinas diárias, estabelecendo prioridades. Mas cultivando a flexibilidade, a imaginação e a noção de que as nossas crianças são indivíduos com especificidades próprias.

Criar bons hábitos alimentares. Enquanto bebés, e até aos três ou quatro anos, a adequabilidade da alimentação é avaliada pelo médico pediatra a partir das curvas de crescimento, em peso e altura. Passados esses primeiros tempos, ultrapassadas aquelas febres súbitas e as doenças próprias da idade, as resistências da criança aumentam e as consultas vão sendo mais espaçadas. A partir daí compete aos pais um maior envolvimento na definição das alternativas alimentares dos seus filhotes. É também a partir daí que começam a registar-se comportamentos mais descuidados por parte de alguns pais. Aos poucos, por exemplo, tornam-se muito permissivos em relação aos doces e bolos.

Entre os quatro anos e a pré-adolescência (10 -11 anos), o ritmo de crescimento é menor do que no primeiro ano de vida, rondando 2,5 a 3,5 kg, e os 5 a 8 cm por ano. Mas nem sempre é assim, havendo grande influência de factores genéticos (a altura dos pais), do estado de saúde ou modo como a criança se alimenta. Se não ocorre um desenvolvimento regular e uniforme, e depois de despistados eventuais problemas de saúde, é possível que alguma coisa esteja a correr mal na alimentação - por excesso ou por defeito. Corrigir a situação é da maior importância, quer pelos reflexos que tem a nível de saúde, como pela oportunidade da criança adquirir, ainda na idade certa, bons hábitos alimentares.

Os rapazes e as raparigas precisam dos mesmos nutrientes, ainda que em quantidades diferentes. Ao contrário do que muita gente pensa, em proporção, os jovens têm maior necessidade calórica do que os adultos. Estão em constante crescimento e em fase de desenvolvimento dos ossos, dentes e músculos. O valor calórico diário das refeições depende essencialmente da sua actividade, que varia muito de uma criança para outra. Por exemplo, deve haver especial atenção nos casos em que as crianças já desenvolvem actividade física regular, associada à prática desportiva. De um modo geral, a alimentação deve ser variada e equilibrada, para que dê prazer e não haja carências. Para isso, é fundamental informar-se sobre as ementas da escola, complementando ou corrigindo eventuais falhas ou desvios ao jantar, em casa. Os lanches que lhe prepara têm também essa função. Essa informação pode ser obtida numa das suas visitas à escola, junto da directora do colégio ou mesmo com a própria professora. Estar atento a estes detalhes também é participar na educação dos seus filhos.

Pensar nos lanches da semana...

As suas manhãs são muito atarefadas? Se não tem tempo para pensar no lanche dos seus filhos, pare um pouco e resolva o assunto de uma vez. Lembre-se destes detalhes...

1. Planeie os lanches

Envolva as suas crianças neste processo. Converse com elas, pergunte-lhes o que mais gostam. Explique-lhes que os atletas fazem uma alimentação correcta. Elas vão sentir que têm opinião e vão assumir uma atitude mais responsável.

2. Nutritivos mas saborosos

Não inclua alimentos que a criança não gosta. Fora do controlo da mãe, qualquer "anjinho" atira o conteúdo da lancheira para o caixote do lixo, sem pensar duas vezes...

3. Iogurtes e lacticínios

Feitos na sua Bimby ou comprados no supermercado, aproveite a grande variedade à sua disposição. Acondicione-os em pequenos sacos isotérmicos para que se mantenham frescos. Os triângulos de queijo fundido também são uma boa opção.

4. Sumos de fruta

Pode usar, de vez em quando, sumos de pacote, mas com a noção de que grande parte das vitaminas já se perdeu. Lembre-se, contudo, que estes sumos devem ser uma excepção e não uma regra. Os melhores sumos naturais fazem-se na Bimby...

5. Sanduíches variadas

Do pão com manteiga, queijo ou fiambre, à sanduíche de carne assada, de atum ou de ovo picado com maionese, a escolha é ampla. Associe alimentos diferentes, mesmo que lhe pareça esquisito. O importante é que a criança goste.



Pequeno almoço é fundamental. Esta máxima pode parecer um cliché, mas é preciso insistir neste aspecto. Seja em adultos ou crianças, não há alimentação equilibrada sem que a primeira refeição do dia reponha a energia perdida durante a noite.

Pequeno-almoço, sempre. As correrias dos pais, antes de sair de casa, não desculpam tudo! E não há nada que justifique "saltar" o hábito do pequeno-almoço. Nos últimos anos parece ter-se instalado a moda de não se tomar o pequeno almoço em casa. Este, no caso dos adultos, foi substituido por um café apressado perto do escritório, acompanhado de um croquete ou de um pastel de nata. Por arrastamento, nas pressas de chegar à escola, as crianças também passaram a fazer pequenos-almoços acelerados e pouco equilibrados. Ora, de manhã, ao acordar, o organismo precisa de repor a energia e os nutrientes que se foram gastando durante o sono. O cérebro, sobretudo, é terrivelmente exigente, pois só utiliza glicose e não armazena nada. Recusa-se a funcionar correctamente, quando os níveis de "combustível" baixam, mesmo que ligeiramente. Os hidratos de carbono, quer se trate de pão, cereais ou as comuns tostas, são a melhor fonte de energia que temos ao nosso alcance. Imprescindíveis a um bom pequeno-almoço são também os produtos lácteos, como leite, iogurte ou os tão saborosos queijos, pois são fornecedores privilegiados de proteínas, cálcio e vitaminas lipossoluveis. Para suprir as nossas necessidades de vitamina C, que o organismo também não armazena, basta uma peça de fruta ou um sumo preparado no momento.

Lanche e aproveitamento escolar. Os professores sabem bem como é difícil manter a atenção das crianças naqueles instantes que antecedem a hora de almoço. Elas ficam ainda mais irrequietas ou sonolentas, desconcentradas e, muitas vezes, até se queixam de perturbadoras dores de cabeça. Sobre este aspecto, podemos fazer uma comparação com o que se passa com um adulto e ao nível profissional. Este período que precede o almoço é um momento em que ocorrem maior número de acidentes de trabalho. Na estrada, ao volante, o panorama é também idêntico. O que haverá de comum entre estas três situações que, aparentemente, nada têm que ver uma com a outra? É simples, trata-se do défice nutritivo, ou seja, fome...

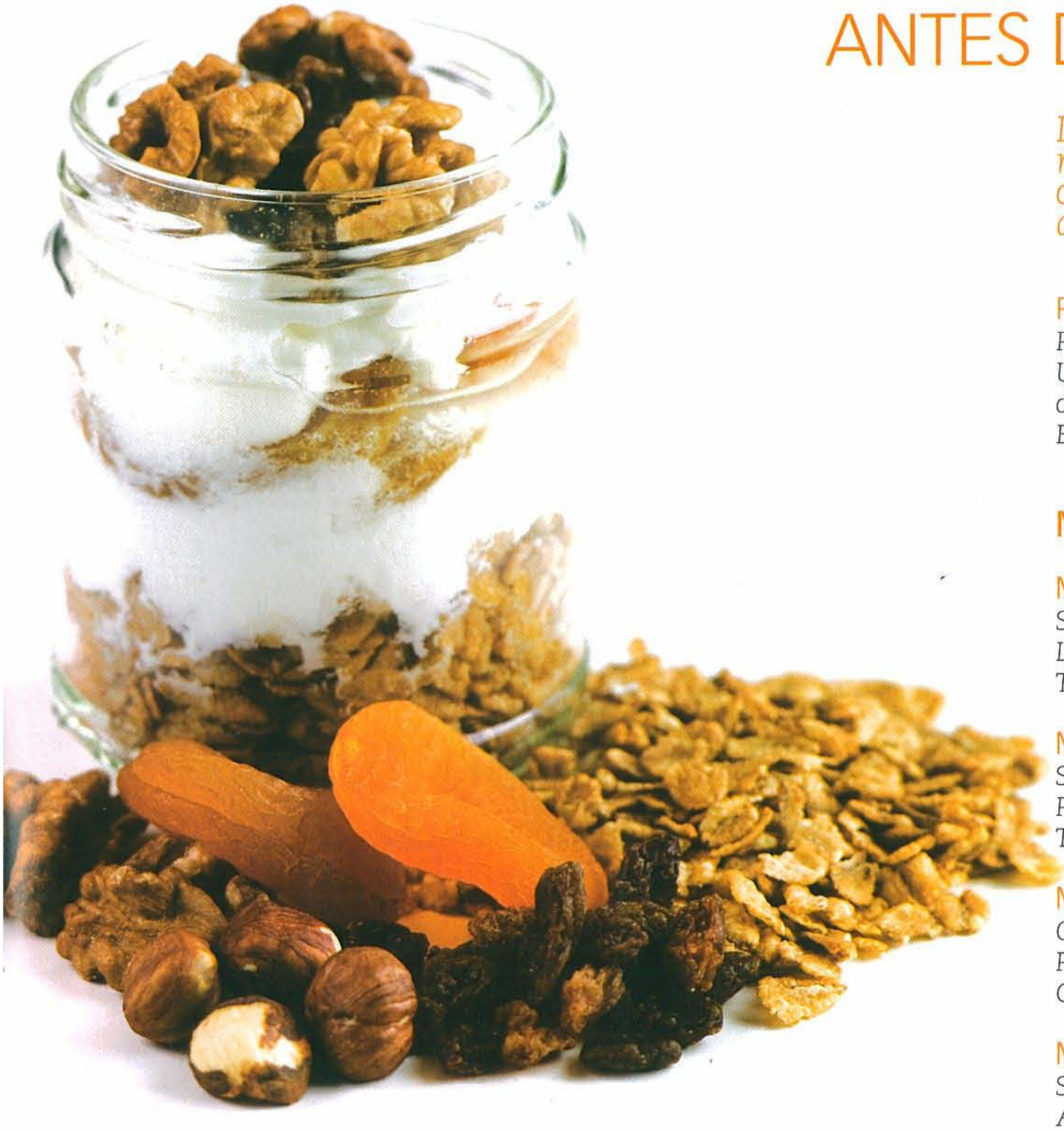
A necessidade de comer nem sempre se traduz na sensação de fome. Muitas vezes, no caso das crianças, a fome passa despercebida pela distracção com as brincadeiras. O jogo de futebol, com os amigos da rua ou do colégio, torna-se a coisa mais importante do mundo e não há quem os demova de levarem o desafio até ao fim. Entre os adultos, nem sempre damos por ela devido aos maus hábitos alimentares que vamos criando. Quando toma o pequeno almoço às 7 ou 8 horas da manhã (quando toma!) e almoça à uma da tarde, a criança fica cerca de 5 ou 6 horas sem fornecimento energético adequado, e o cérebro não vai em cantigas... O estômago das crianças é pequeno, comporta pequenas quantidades de alimentos, mas o trabalho intelectual é muito exigente em termos energéticos. O lanche é, assim, uma óptima oportunidade para lhes proporcionar um complemento nutricional que facilita a atenção e a concentração, factor decisivo para um bom aproveitamento escolar. Aliás, está mais do que provado que crianças com uma alimentação desiquilibrada, com carências graves em nutrientes fundamentais, apresentam dificuldades de concentração e, em consequência, um rendimento escolar insuficente.

Fique, então, com estas indicações e aproveite para conversar sobre este tema com os seus filhos. Mesmo os mais novos podem começar a ser sensibilizados para a necessidade de uma alimentação equilibrada. Por exemplo, no próximo fim de semana, à mesa de jantar ou num pequeno almoço demorado, sem pressa de ir para a escola.

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Setembro 2008



ANTES DO OUTONO

Depois das férias, receitas originais para o ajudar a regressar aos hábitos de sempre...

Passo a passo

Pão ao Vapor...
Uma proposta original que nos chegou de Taiwan.
Experimente já!

Menus

Menu Vegetariano

Sopa de Feijão com Abóbora
Legumada
Tarte de Chocolate com Ameixas

Menu Sexta-Feira

Sopa de Ovo e Salsa
Pescada com Batatas ao Vapor
Tarte Rústica de Maçã

Menu Pequeno-Almoço

Omelete de Fiambre e Tomate
Pão da Terra
Compota de Figos

Menu

Sopa de Agrião
Arroz de Salsichas
Tarteletes de Lemon Curd

Receitas práticas...

Queques de Frango · Rissóis de Salsicha
Nachos de Frango · Pastéis de Atum · Arroz de Cenoura
Rancho · Tarte de Maracujá · Tabulé de Paris · Bolo de Cenoura

A pensar nas crianças...

Muffins com Creme de Chocolate e Avelã · Bolachas de Côco

Pão a Vapor

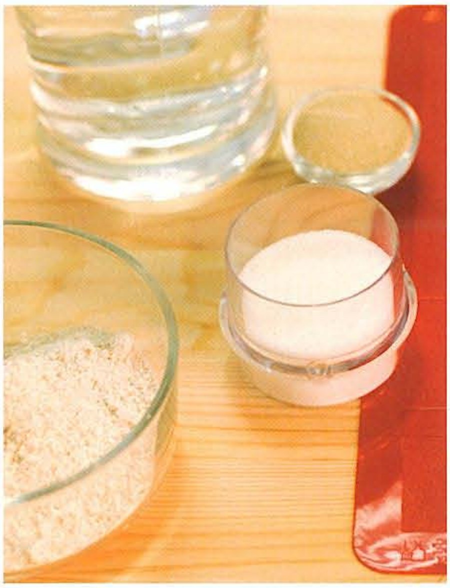
Dificuldade: Fácil

Receita da Vorwerk Taiwan

Aqui está uma ideia muito original e que faz prova da grande versatilidade da Bimby. Chamamos-lhe "Chinesinhas" e temos a certeza de que vão proporcionar-lhe um lanche muito diferente...



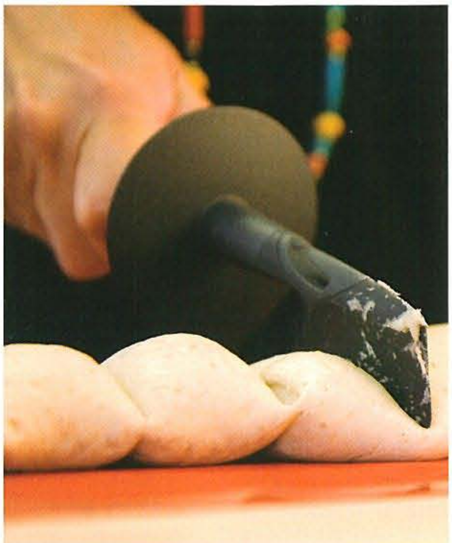
1.



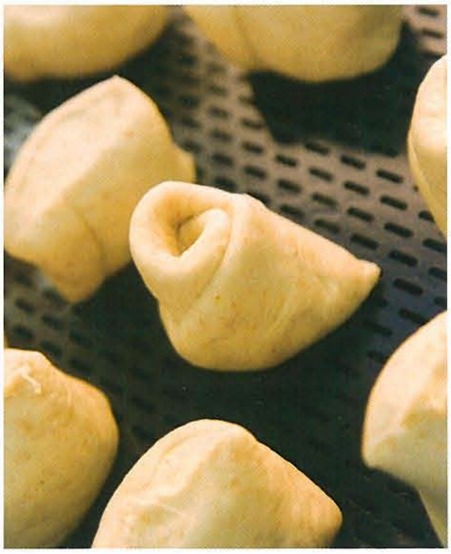
2.



3.



4.



5.



Ingredientes:
40 g açúcar
240 g água
1 saq. fermento padeiro
400 g farinha
100 g farinha integral Branca de Neve
Sal q.b.
10 g óleo

18 PÃES

33 Min

Preparação da massa:
1. Coloque no copo o açúcar e pulverize **5 Seg/ Vel 9**.
. Adicione a água, o fermento e programe **1 Min/ 37º/ Vel 3**.
. Junte as farinhas, o sal e misture **30 Seg/ Vel 6**.
. Deite o óleo e programe **2 Min/ Vel** (espiga).
2 e 3. Retire a massa e divida ao meio. Estenda uma metade da massa faça um rolo, e corte em 8 bocados iguais, com a ajuda da espátula.
4. Na Varoma previamente untada com óleo, coloque as bolas de massa.
. Estenda a outra metade da massa, faça um rolo e corte em 10 bocados iguais, coloque-os no tabuleiro da Varoma, previamente untado com óleo.
. Deixe a massa repousar 30 minutos.
. No copo coloque 500 g de água, a Varoma e programe **30 Min/ Varoma/ Vel 2**.



Sopa de Feijão Encarnado com Abóbora

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 cebola
2 dentes de alho
30 g polpa de tomate
1 lata grande de feijão encarnado cozido
400 g abóbora
Sal q.b.
800 g água
20 g azeite Oliveira da Serra Clássico
Fatias de pão caseiro

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione a polpa de tomate, 300g de feijão, a abóbora, a água, o sal e programe **15 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Quando terminar o tempo programe **1 Min/ Vel 7**.
. Junte o restante feijão, regue com azeite e sirva com as fatias de pão.

6 PAX

16 Min

Nota: **Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente até chegar à velocidade 7 segurando o copo medida com a espátula.**

Dica: **Enfeite com crutons.**

Tarte de Chocolate com Ameixas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

70 g açúcar
6 ameixas
120 g chocolate de culinária
3 ovos
200 g natas light ou de soja
50 g farinha
30 g chocolate em pó

Preparação:

. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Lave e corte as ameixas ao meio, retire o caroço e polvilhe-as com açúcar. Reserve.
. Coloque no copo o chocolate em bocados e pressione a tecla Turbo 3 ou 4 vezes. Reserve.
. Coloque os ovos, as natas, a farinha, o chocolate em pó e programe **1 Min/ Vel 4**.
. Junte o chocolate ralado reservado e misture **10 Seg/ Vel 4**.
. Num prato fundo (20 cm) de ir ao forno, previamente untado com manteiga, coloque as ameixas reservadas e deite o preparado.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180º, durante 25 minutos.
. Sirva polvilhada com açúcar em pó.

8 PAX

01 Min

Dica: **Sirva a tarte fria ou morna e acompanhe com gelado.**



Legumada

Dificuldade: Fácil

Receita de Dina Rocha

Ingredientes:

200 g queijo p/ ralar
1 cebola
1 dente de alho
50 g azeite Oliveira da Serra Biológico
200 g cogumelos
1 courgete pequena cortada em pedaços
½ pimento verde e encarnado cortado em pedaços
2 cenouras às rodelas
2 tomate maduros às rodelas
Sal e pimenta q.b.
2 c. chá orégãos

Preparação:

. Coloque no copo o queijo aos bocados e rale **10 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo coloque a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte o azeite e programe **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione os cogumelos cortados em quartos e programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte a courgete, os pimentos, as cenouras, o tomate, os temperos e programe **7 Min/ Varoma/ ↺ / Vel 🥄**.
(TM 21 coloque a borboleta, Vel 1)
. Deite os legumes num *pyrex*, polvilhe com o queijo ralado reservado e leve ao forno, só para gratinar.

6 PAX

17 Min

Dica: Pode adicionar bacon ou chouriço em pedaços para dar mais gosto.





Sopa de Ovo e Salsa

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
2 ovos
1 cebola
1 dente de alho
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico
500 g batata cortada em pedaços pequenos
1000 g água
Sal q.b.
1 ramo de salsa picada

Preparação:
. Envolva os ovos em película aderente e coloque-os na Varoma. Reserve.
. Coloque no copo a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e programe **5 Min/ 100º/ ⟲/ Vel 🥄**.
. Quando terminar junte a batata, a água, o sal, a Varoma e programe **30 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire a Varoma, coloque o copo de medida e triture a sopa **1 Min/ Vel 7**.
. Por fim, junte os ovos e a salsa picada.

6 PAX

36 Min

Nota: **Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente até chegar à velocidade 7 segurando o copo medida com a espátula. Pique os ovos e a salsa na Bimby.**

Tarte Rústica de Maçã

Dificuldade: Média

Ingredientes:
500 g massa folhada
3 maçãs *Granny Smith*
80 g açúcar amarelo
1 gema de ovo
2 c. sopa de manteiga
50 g mel

Preparação:
. Faça a massa folhada, seguindo a receita do Livro Bimby base pág. 24 e reserve no frigorífico.
. Descasque as maçãs, corte-as em fatias finas e polvilhe com açúcar amarelo. Reserve.
. Estenda a massa fina com a ajuda do rolo, sobre a bancada enfarinhada, dando-lhe a forma de um rectângulo. Corte as pontas com um corta massa – para cortar sem calcar.
. Coloque a massa num tabuleiro de forno sobre uma folha de papel vegetal.
. Para que a massa abra, faça um corte superficial a 2 cm da borda ao longo de todo o perímetro do rectângulo da massa. Pincele a borda da massa com gema de ovo.
. Coloque as fatias de maçã reservadas sobre a massa e a manteiga por cima em bocadinhos.
. Leve ao forno pré aquecido a 220º, durante 20 minutos.
. Coloque no copo o mel e programe **1 Min/ 37º/ Vel 1**. Retire.
. Pincele a tarte com o mel e sirva morna.

8 PAX

01 Min

Dica: **Pode substituir o mel por doce de alperce.**



Pescada com Batatas ao Vapor

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

800 g postas de pescada
500 g batatas
1 cebola
1 dente de alho
1 cenoura
1 lata de tomate pelado
80 g azeite Oliveira da Serra Selecção Frutado Maduro
150 g vinho branco
100 g água
Sal e pimenta q.b.

Preparação:

. Coloque a pescada, previamente descongelada e temperada com sal, na Varoma. No tabuleiro da Varoma coloque as batatas descascadas, cortadas em bocados pequenos, e reserve.
. No copo coloque a cebola, o alho, a cenoura e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte os restantes ingredientes, a Varoma com a pescada e as batatas e programe **35 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Disponha a pescada no prato de servir com as batatas e cubra com o molho de tomate.

6 PAX

35 Min

Dica: **Pode preparar esta receita com outro tipo de peixe.**



Menu 3
Pequeno-Almoço



Pão da Terra

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

500 g água
50 g mel
1 saq. fermento padeiro
500 g farinha integral Branca de Neve
2 c. chá sal
35 g semente de sésamo
35 g semente de linhaça

Preparação:

. Coloque no copo a água, o mel e programe **1 Min/ 37º/ Vel 1**.
. Adicione o fermento e aguarde 5 minutos, para o fermento activar.
. Junte o resto dos ingredientes e programe **1 Min/ Vel ⚘**.
. Deite a massa numa forma grande de bolo inglês previamente untada com margarina e polvilhada com farinha, deixe a massa repousar, até dobrar de volume.
. Leve ao forno, pré-aquecido a 200º durante 45 minutos.
. Retire do forno, deixe arrefecer 10 minutos dentro da forma antes de desenformar.

6 PAX

02
Min

Compota de Figo

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1000 g figos inteiros e maduros
500 g açúcar
1 casca de limão
1 pau de canela

Preparação:

. Coloque todos os ingredientes no copo e programe **25 Min/ Varoma/ ⟲/ Vel ⸸**.
(TM 21 coloque a borboleta, Vel 1)
. Quando terminar, retire o pau de canela e se desejar triture uns segundos na **Vel 6**.
. Coloque a compota em frascos de vidro, previamente bem lavados e esterilizados e feche hermeticamente.

2 A 3 FRASCOS

25
Min

Dica: **Depois de aberto, guarde no frigorífico.**



Omelete de Fiambre e Tomate

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

5 ovos
1 tomate
100 g fiambre
Sal q.b.
500 g água

Preparação:

. Coloque na Varoma uma folha de papel vegetal molhada e escorrida. Por cima deite os ovos previamente batidos com um garfo. Por cima dos ovos deite o tomate e o fiambre em pedaços pequenos. Tempere com sal e reserve.

. Coloque no copo a água, a Varoma e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**.

4 PAX

15
Min

Dica: Se desejar polvilhe com cebolinho.





Sopa de Agriões

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola
150 g alho francês
100 g cenouras
100 g abóbora
200 g batata
1000 g água
Sal q.b.
Azeite Oliveira da Serra Clássico Intenso q.b.
100 g agriões

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto os agriões e programe **25 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Quando terminar programe **1 Min /Vel 7**.
. De seguida adicione os agriões e programe **3 Min/ 80°/ Vel 1**.

6 PAX

28 Min

Nota: **Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente até chegar à velocidade 7 segurando o copo medida com a espátula.**

Tarteletes de Lemon Curd

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a massa *sablé*:
300 g farinha Branca de Neve Vitaminada
150 g manteiga
Sal q.b.
100 g açucar *glacê*
2 gemas de ovo
20 g leite

Ingredientes p/ o *lemon curd*:
160 g açucar
2 limões
60 g manteiga
2 ovos

20 TARTELETES

08 Min

Preparação:
. Faça a massa *sablé* seguindo os passos da receita Livro Bimby Base pág. 24
. Forre as formas com a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180º durante 15 minutos.
. Com o copo limpo e seco, coloque o açúcar e pulverize **20 Seg/ Vel 9**.
. Junte a casca dos limões e rale **15 Seg/ Vel 9**.
. Adicione a manteiga, o sumo de limão e programe **1 Min/ Vel 2**.
. Junte os ovos e misture **10 Seg/ Vel 4**.
. De seguida programe **7 Min/ 80º/ Vel 2**. Retire e reserve em frascos esterilizados, no frigorífico.
. Depois de arrefecido, desenforme as tarteletes e recheie com o *lemon curd*.



Arroz de Salsichas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

100 g ervilhas congeladas
100 g cenoura
100 g feijão verde
1 lata pequena de milho
1 lata pequena de salsichas
800 g água
Sal q.b.
250 g arroz
1 cebola
1 dente de alho
30 g manteiga
20 g salsa picada

Preparação:

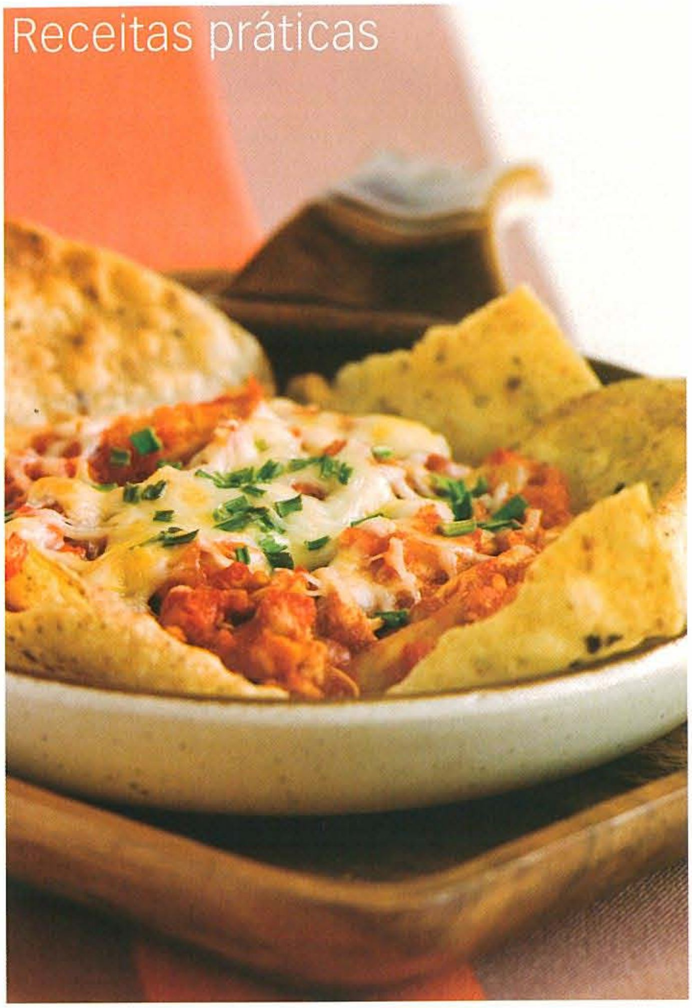
. Na Varoma coloque as ervilhas, as cenouras às rodelas, o feijão verde em juliana, o milho, as salsichas às rodelas e reserve.
. No copo coloque a água, o sal, o cesto com o arroz, a Varoma e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 4**. Retire e reserve.
. Com o copo limpo, coloque a cebola, o alho e pique **5 Seg / Vel 5**.
. Adicione a manteiga e programe **3 Min/ 100º/ Vel 1**.
. No copo introduza os legumes reservados, rectifique o sal e programe **3 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Numa travessa envolva o arroz com os legumes, a salsicha e a salsa picada.

8 PAX

21 Min

Dica: **Óptima receita para aproveitamento de sobras. Experimente com outros legumes e substitua as salsichas por bacon ou frango.**





Nachos de Frango

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

150 g queijo p/ ralar
1 cebola
15 g azeite Oliveira da Serra Frutado Fresco
1 lata de tomate pelado
1 c. chá de colorau
200 g frango assado (sobras)
1 pacote de nachos

Preparação:

. Coloque no copo o queijo e programe **10 Seg/ Vel 7**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo coloque a cebola, o azeite e programe **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione o tomate, o colorau e programe **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte o frango desfiado e programe **5 Min/ 100º/ ↺/ Vel ⸸**. (TM 21 coloque a borboleta, Vel 1).
. Num *pyrex* coloque uma camada de nachos e por cima deite o preparado, polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno pré-aquecido para gratinar.

4 PAX

10 Min

Dica: Sirva com cebolinho picado.

Rissóis de Salsicha

Dificuldade: Média

Ingredientes:

250 g água
30 g manteiga
5 g azeite Oliveira da Serra Clássico
Sal q.b.
250 g farinha Espiga
2 frascos salsicha "cocktail"
2 ovos
200 g pão ralado na Bimby

Preparação:

. Coloque no copo a água, a manteiga, o azeite, o sal e programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte, de uma só vez, a farinha e programe **20 Seg/ Vel 4**. Retire.
. Deixe a massa repousar 20 minutos.
. Estenda a massa com um rolo numa tira. Normalmente, não é preciso polvilhar a massa com farinha para a tender, mas se esta se agarrar ao rolo, polvilhe ligeiramente com farinha. Sobre esta tira, coloque uma salsicha com espaços de 7 cm. Dobre a tira da massa sobre a salsicha e corte os rissóis em meia lua com a ajuda de um copo.
. Passe os rissóis por ovo batido e depois por pão ralado.
. Frite em óleo previamente aquecido a 180º. Escorra em papel absorvente.

25 RISSÓIS

05 Min

Dica: Pode congelar. Acompanhe com arroz de cenoura.



Queques de Frango

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o recheio:

1 cebola
1 dente de alho
1 cenoura pequena
30 g bacon
30 g azeite Oliveira da Serra Frutado Fresco
1 tomate
30 g vinho
200 g peito de frango, em bocados pequenos
Pimenta e sal q.b.

Ingredientes p/ a massa:

250 g leite
50 g óleo
20 g manteiga
2 ovos
250 g farinha
1 c. sopa de fermento
Sal q.b.

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, o alho, a cenoura, o bacon e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte o tomate e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o resto dos ingredientes e programe **11 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. No fim pique **3 Seg/ Vel 5**.
Retire o recheio e reserve.
. Sem lavar o copo coloque todos os ingredientes para a massa e programe **30 Seg/ Vel 3**.
. Unte umas formas de queques com manteiga e polvilhe com farinha. Deite um pouco da massa em cada forma, uma colher de chá bem cheia de recheio e cubra com a massa.
. Leve ao forno pré aquecido a 180º, durante 20 minutos.



20 QUEQUES

16 Min

Dica: Os queques, depois de arrefecidos, podem ser congelados. Experimente com outros recheios, por exemplo com queijo e fiambre picados na Bimby.

Pastéis de Atum

Dificuldade: Média



Ingredientes:

1000 g batata descascadas e cortadas aos pedaços
400 g água
3 latas de atum
1 molho pequeno de coentros ou salsa
2 ovos
1 lata pequena milho cozido
Sal e pimenta q.b.
Óleo p/ fritar

60 PASTÉIS

15 Min

Dica: Pode congelar os pastéis depois de fritos. Descongele a quantidade que desejar no frigorífico e aqueça-os no forno pré-aquecido a 160°, durante 10 minutos. Junte aos pastéis outro tipo de legumes.

Preparação:

. Coloque no copo a batata, a água e programe **15 Min/ Varoma/ ⟲ / Vel 🥄**. (TM 21 coloque a borboleta, Vel 1)
. Certifique que as batatas estão cozidas, escorra-as para o cesto.
. Coloque as batatas no copo e triture **6 Seg/ Vel 4**.
. Junte o atum escorrido, os coentros ou salsa, os ovos, o milho, os temperos e misture na **Vel 4** até que fique homogéneo.
. Faça os pastéis com a ajuda de 2 colheres de sopa e frite-os numa fritadeira eléctrica em óleo previamente aquecido a 180°. Escorra em papel absorvente.

Arroz de Cenoura

Dificuldade: Média

Ingredientes:

1 cebola
1 dente de alho
1 cenoura grande
40 g azeite Oliveira da Serra Clássico Intenso
800 g água
1 caldo de legumes
350 g arroz agulha ou carolino

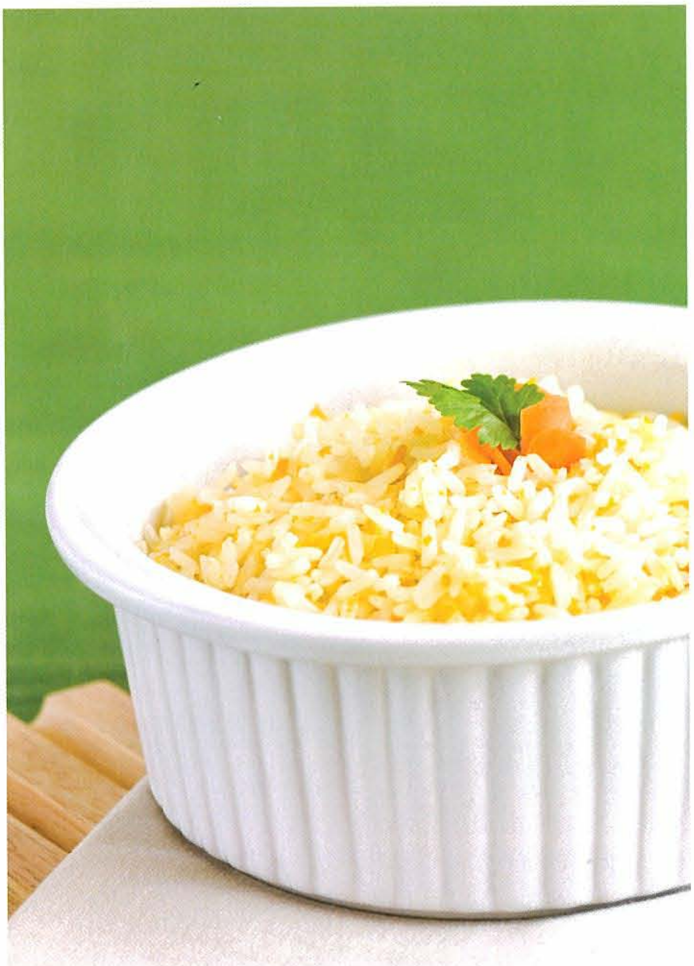
Preparação:

. Coloque no copo a cebola, o alho, a cenoura e programe **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte o azeite e refogue **5 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Retire e coloque o refogado no cesto. Reserve.
. Sem lavar o copo, coloque a água, o caldo, introduza o cesto com o preparado e o arroz, programe **20 Min/ 100°/ Vel 4**.
. Retire o cesto com a ajuda da espátula e coloque o arroz numa travessa.

6 PAX

27 Min

Nota: Nesta variante, a cenoura mistura-se bastante com o arroz e restantes ingredientes. Por isso, pode ser útil para servir a crianças que não gostam deste legume e que assim o consomem sem se aperceberem.



Rancho

Dificuldade: Média

Ingredientes:

450 g entrecosto
Sal grosso q.b.
1 cebola
2 dentes de alho
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
100 g chouriço de carne às rodelas
120 g polpa de tomate
500 g água
1 caldo de carne
250 g couve
100 g chouriço de sangue
1 lata grande grão de bico
60 g massa macarronete

Preparação:

. 2 horas antes salpique o entrecosto cortado aos bocados com sal grosso. Reserve.

. No copo coloque a cebola, os alhos e pique **5 Seg/ Vel 5**. Junte o azeite, o chouriço de carne e programe **7 Min/ 100º/ Vel 1.**

. Adicione a polpa de tomate, o entrecosto previamente passado por água, para soltar um pouco do sal, e programe **3 Min/ 100º/ Vel 1.**

. Entretanto prepare a Varoma com a couve cortada aos bocados, o chouriço de sangue e no tabuleiro coloque o grão de bico escorrido.

. Reserve.

. Junte a água, o caldo, a Varoma com a couve e o chouriço de sangue, programe **20 Min/ Varoma/ / Vel** . (TM 21 coloque a borboleta, Vel 1)

. Adicione a massa no copo e na Varoma coloque o tabuleiro com o grão de bico, programe mais **12 Min/ Varoma/ / Vel** . (TM 21 coloque a borboleta, Vel 1)

. Rectifique os temperos e sirva de imediato.

6 PAX

42 Min



Tarte de Maracujá

Dificuldade: Média

Receita de Conceição Coelho

Ingredientes p/ a base:
100 g chocolate culinária
200 g bolacha maria
150 g margarina culinária

Ingredientes p/ o recheio:
3 folhas de gelatina incolor
1 lata de leite condensado
1 pacote natas
300 g sumo concentrado de maracujá

Para mesclar:
100 g natas
100 g chocolate de culinária

8 PAX

08 Min

Preparação da massa:
. Coloque o chocolate no copo e pulverize **8 Seg/ Vel 9**.
. Junte a bolacha maria e programe **10 Seg/ Vel 6**.
. Adicione a manteiga e programe **15 Seg/ Vel 4**.
. Com esta massa forre uma tarteira desmontável e leve a forno pré aquecido a 180º durante 10 Min.
. No fim, retire e deixe arrefecer.

Preparação do recheio:
. Ponha as folhas de gelatina de molho em 3 colheres de água a ferver.
. Coloque no copo o leite condensado, as natas e programe **2 Min/ Vel 3**.
. Junte o sumo de maracujá e programe **3 Min/ Vel 3**.
. Adicione as folhas de gelatina e programe **30 Seg/ Vel 2**. Reserve.

Para mesclar:
. Com o copo limpo, coloque as natas e envolva **3 Min/ 90º/ Vel 2**.
. Adicione o chocolate aos bocados pelo bocal e programe **2 Min/ 50º/ Vel 4**.

. Recheie a massa, colocando ao mesmo tempo o maracujá e o chocolate para dar um efeito marmoriado. Leve ao frigorífico antes de servir.



Tabulé de Paris

Dificuldade: Fácil

Receita de Ana Martins

Ingredientes:

300 g cuscuz
90 g azeite Oliveira da Serra Frutado Fresco
35 g mostarda
Sal q.b.
Sumo de 1/2 limão ou 2 c. sopa de vinagre
4 pezinhos de hortelã
1 tomate
1/2 pimento verde
Azeitonas pretas q.b

8 PAX

25 Seg

Preparação:

. Faça o cuscuz de acordo com a receita do livro Bimby Base pág. 42. Retire e reserve para uma taça.
. No copo coloque o azeite, a mostarda, o sal, o sumo de limão e programe **20 Seg/ Vel 3.**
. Adicione a hortelã inteira e programe **5 Seg/ Vel 5.** Incorpore este molho no cuscuz rectifique os temperos e deixe repousar para absorver o sabor.
. Limpe bem o tomate, o pimento e corte-os às tiras pequenas.
. Junte-os ao cuscuz e por fim as azeitonas.



Dica: Coloque no frigorífico e depois de fresco, acompanhe com peixe assado ou carne grelhada.



Bolo de Cenoura

Dificuldade: Fácil

Receita de Cláudia Girelli

Ingredientes p/ a massa:

250 g cenoura
4 ovos inteiros
110 g óleo
320 g açúcar
220 g farinha Branca de Neve Vitaminada
1 c. sopa fermento em pó

Ingredientes p/ a cobertura:

40 g margarina
70 g açúcar
40 g chocolate em pó
40 g leite

Preparação da Massa:

. Coloque no copo a cenoura e rale **15 Seg/ Vel 9**.
. Adicione os restantes ingredientes e programe **1 Min/ Vel 6**.
. Numa forma previamente untada e polvilhada com farinha, deite a massa e leve ao forno a 180º durante 40 Min.

Preparação da Cobertura:

. Coloque todos os ingredientes no copo e programe **6 Min/ Varoma/ Vel 4**.
. Espere que o bolo arrefeça e regue com a cobertura de chocolate.

8 PAX

07 Min

Muffins com Creme de Chocolate e Avelã (tipo creme de barrar)

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o creme de chocolate e avelã:

90 g açúcar
130 g avelã
60 g chocolate de culinária
70 g manteiga
100 g leite

Ingredientes p/ os muffins:

140 g manteiga
100 g açúcar
3 ovos
200 g farinha Branca de neve c/ fermento
1 pitada de sal
Creme de chocolate e avelã q.b.

12 MUFFINS GRANDES

04 Min

Dica: Faça o dobro da receita e congele os muffins depois de cozidos e arrefecidos. Descongele de uma dia para o outro.

Preparação p/ o creme de chocolate e avelã:

. Coloque no copo o açúcar e pulverize **10 Seg/ Vel 9**.
. Adicione a avelã e programe **20 Seg/ Vel 9**.
. Junte o chocolate e rale **20 Seg/ Vel 9**.
. Adicione o resto dos ingredientes e programe **3 Min/ 50º/ Vel 2**.
. No fim programe **5 Seg/ Vel 9** para misturar bem.
. Coloque o chocolate num frasco previamente esterilizado e guarde no frigorífico.

Preparação dos Muffins:

. Com o copo limpo, coloque todos os ingredientes excepto o creme de chocolate e avelã e programe **1 Min/ Vel 3**.
. Forre o tabuleiro de queques com formas de papel, com ajuda de uma colher de sopa, encha cada forma com o preparado até meio. Deite uma colher de chá de creme de chocolate e avelã em cada forma e misture ligeiramente com ajuda de um palito.
. Leve os muffins ao forno pré aquecido, a 180º durante 20 minutos.



Bolachas de Côco

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
180 g manteiga
1 ovo
100 g açucar
100 g côco ralado
250 g farinha Branca de Neve Fina
1 c. chá sal

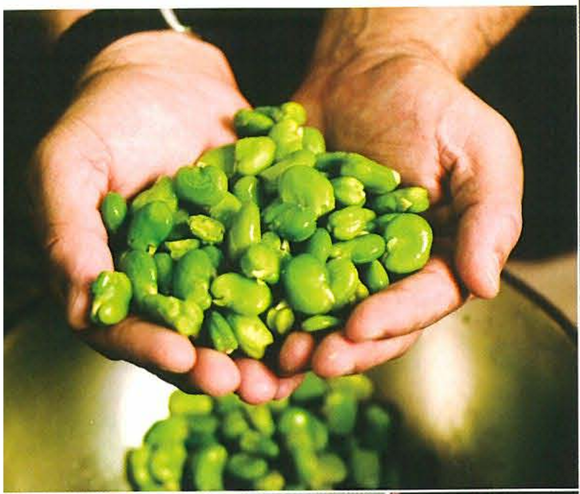
Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **1 Min/ Vel 6**.
Retire e Reserve.
. Coloque a massa numa máquina de dispara biscoitos.
. Num tabuleiro de ir ao forno, previamente untado com manteiga, dispare as bolachas contra o tabuleiro, deixando algum espaço entre as bolachas.
. Leve ao forno pré aquecido a 180º, durante 10 minutos, ou até as bolachas ficarem douradas. Retire e deixe arrefecer antes de guardar numa lata ou frasco.

80 BOLACHAS

01 Min

Dica: No caso de não ter a máquina dispara biscoitos, pode utilizar a tradicional seringa de pasteleiro









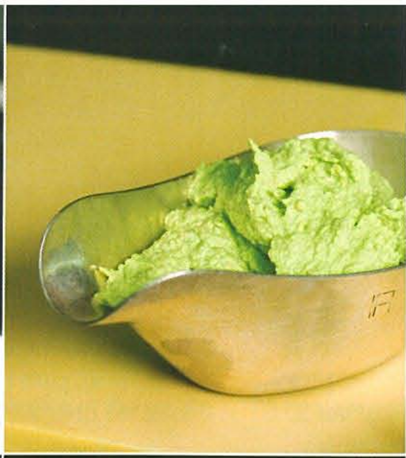
"A Bimby é um espectáculo"

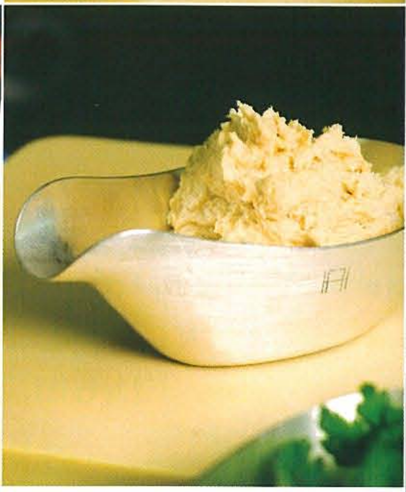
José Fernando de Rêgo Cordeiro, como consta no bilhete de identidade, é o convidado desta edição. Actualmente, coordena toda a área de restauração do Grupo de hotéis Altis e o seu nome dispensa apresentações. É dos poucos Chefs nacionais que se pode orgulhar de já ter sido reconhecido com uma estrela no Guia Michelin.

POR **JOANA G. OLIVEIRA** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

Quando aos 7 anos de idade alguém já se entretém a fazer pastéis de bacalhau e rissóis, não é de espantar que aos quarenta seja Chef de cozinha, com estrela Michelin no *curriculum* e tudo... Foi assim que tudo começou, recordou-nos o Chef Cordeiro, quando lhe perguntámos de onde vinha a sua paixão pela cozinha. "Lembro-me da minha mãe fazer bolos e de eu ficar horas a fio, em frente ao forno, a ver a massa a crescer. Aquilo fascinava-me". Nesse tempo, o pequeno José ainda não imaginava que um dia mais tarde a cozinha seria o seu espaço de trabalho, nem que havia de se cruzar com a Bimby, uma das suas companhias de todos os dias. "Estão a ver ali o saco", disse-nos a apontar com o dedo para um dos cantos da cozinha onde o encontrámos, no Hotel Altis em Lisboa. "A Bimby anda sempre comigo. Para onde eu vou ela vai também e não vale a pena pedirem-ma emprestada...", garantiu-nos naquele tom divertido que todos lhe reconhecem. Hoje, como tivemos oportunidade de nos aperceber, os seus dias são menos tranquilos do que os da sua infância no Porto. O telemóvel não pára de tocar e o projecto dos hotéis Altis absorve-o por completo. Foi justamente aí, no Hotel Altis, da rua Castilho, que o vimos preparar um lombinho de porco preto aos três purés, a receita que publicamos a seguir e através da qual o Chef quis saudar todos os incondicionais da Bimby.

Um amor que começou em Espanha. Já não se lembra ao certo do ano, mas o Chef ainda se recorda do primeiro dia em que viu a Bimby. Ou melhor, a sua irmã espanhola, a Thermomix. "Já lá vão mais de oito anos e foi numa altura em que ia a muitos congressos em Espanha. Via o Berasategui e o Ferran Adria a cozinhar com




"Via o Berasategui e o Ferran Adria a cozinhar com a Bimby e fiquei curioso. Fiquei tão surpreendido que comprei logo uma. Já em Portugal, comprei mais quatro..."

ela e fiquei curioso...", disse-nos enquanto seleccionava os ingredientes para os três purés. "Fiquei tão surpreendido que comprei logo uma. Depois, já em Portugal, comprei mais quatro e para o projecto do Altis vou precisar de mais algumas", disse-nos. "É que a Bimby é um espectáculo". Sobre esta nova etapa da sua vida, que já passou por restaurantes em quase todos os cantos do Mundo, José Cordeiro explicou-nos que vai acumular a direcção de restauração do Altis Belém Hotel & SPA, a nova unidade do grupo, localizada entre o Padrão dos Descobrimentos e a Torre de Belém, cuja abertura está prevista para Outubro. Será também o Chef executivo do Restaurante Feitoria, num edifício anexo, onde vai querer oferecer o melhor da cozinha portuguesa.

Todos os dias e em todas as ocasiões. Seja num ambiente profissional ou em casa, a Bimby passou então a ser uma presença constante na vida do Chef Cordeiro. "O creme de ervilhas, com um fio de natas no fim, foi a primeira receita que fiz. Depois nunca mais parei", recordou-nos. Nos restaurantes acaba por tirar partido da versatilidade da Bimby, pois tanto pica alhos e cebolas em grandes quantidades, como a utiliza para fazer purés, molhos, mousses ou outras guarnições mais requintadas. "As caipirinhas", como fez questão de sublinhar, "também são fantásticas. Ponho as limas inteiras e tudo", disse-nos a rir. "Ainda me lembro daquele dia em que, no início de um banquete, 'salvei' um barman, aflito perante mais de cinquenta pessoas que rapidamente lhe esgotaram as caipirinhas. Pedi-lhe todo o gelo que tivesse, as limas e o açúcar mascavado. Quando comecei a pôr tudo na Bimby e a fazer jarros de caipirinha em série, ele nem acreditava... Passado um bocado", continuou, "esse barman veio pedir-me a Bimby emprestada para levar para o bar. Eu só lhe respondi: nem pensar! A minha Bimby não sai daqui para lado nenhum!".

Porco preto e três purés. Quisemos saber porque razão o Chef escolheu partilhar esta receita com os leitores da Bimby e a resposta é simples. Para além da mistura de texturas e temperaturas (um dos purés é servido frio) os purés são o tipo de receitas que mais gosta de fazer na cozinha mais pequena do mundo. Não apenas porque saem sempre bem, mas porque a Bimby os torna muito mais suaves. E o Chef explica: "A Bimby bate o puré a uma velocidade muito alta, o que favorece a perfeita incorporação do oxigénio. Ora é isso que lhe dá toda a suavidade". O mesmo acontece "com o leite creme", acrescentou. Em jeito de dica, a piscar o olho, disse-nos: "No final, da próxima vez que fizerem leite creme, quando já estiver pronto, experimentem dar-lhe 10 segundos na velocidade 7. Fica perfeito, parece que se desfaz na boca...". Confesso que ainda não tivemos a oportunidade de testar esta dica, mas vinda de um "Michelin"...pomos as mãos no fogo. Entretanto, aí em casa, se tiver oportunidade, aproveite para confirmar.

A receita do Chef
José Cordeiro

Lombinho de Porco Preto ao Trio de Purés

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ a marinada:
200 g cebola
2 dentes de alho
100 g colorau doce
150 g vinho branco
150 g sumo de limão
50 g água fria
1000 g lombinho de porco preto
1 folha de louro

Ingredientes p/ o puré de favas:
50 g cebola
1 dente de alho
30 g azeite
600 g favas / miolo
20 g coentros frescos
Sal q.b.
20 g pão normal (opcional)

Ingredientes p/ o puré de grão de bico:
50 g cebola
1 dente de alho
30 g azeite
400 g grão de bico cozido
Sal q.b.
Noz moscada q.b.
20 g pão normal (opcional)

Ingredientes p/ o puré de tomate:
30 g azeite
1 dente de alho
400 g tomate fresco
Orégãos q.b
20 g salsa fresca
50 g pão centeio ligeiramente torrado
Hortelã fresca

Preparação:
. Para a marinada, coloque no copo a cebola, os alhos e pique **5 Seg/ Vel 5.**
. Adicione os restantes ingredientes, excepto os lombinhos e a folha de louro, programe **10 Seg/ Vel 4.** Retire e tempere os lombinhos com a folha de louro deixando marinar no frio durante 3 horas. Para o puré, com o copo limpo, coloque a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5.**
. Junte o azeite e programe **4 Min/ 100°/ Vel 1.**
. Coloque as favas e programe **15 Min/ 100°/ Vel 3.**
. Adicione os coentros bata durante **1 Min/ Vel 5.**
. Tempere com sal, se estiver líquido adicionar metade de um pão e envolva por **5 Seg/ Vel 5.** Reserve.
. Utilizar o mesmo método de confecção das favas para o grão de bico cozido, só que no final adicione a noz- moscada. Reserve.
. Com o copo limpo e frio coloque todos os ingredientes para o puré de tomate, excepto o pão e a hortelã, programe **1 Min/ Vel 7.** Adicione o pão de centeio aos bocados e programe **1 Min/ Vel 7.** Junte um pé de hortelã. Reserve.
. Numa frigideira coloque um pouco de azeite e frite os lombinhos de forma que fiquem a meio termo de cozedura.
. Laminar longitudinalmente a carne para empratar. Reserve um pouco do molho para o final.



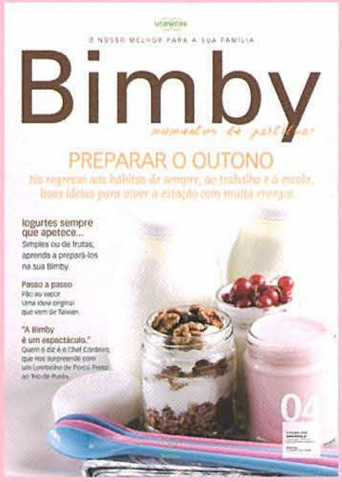
6 PAX
39 Min

A revista Bimby, momentos de partilha só está disponível por assinatura

Por si, pela sua família, pelo prazer de viver uma vida em cheio...

Assine já e receba em sua casa

Ligue para tel.: **21 919 82 29**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu agente Bimby











Bimby, momentos de partilha · N.04 – Setembro de 2008

RECEITAS

Entradas
Pão ao Vapor

Sopas
Sopa de Feijão com Abóbora
Sopa de Ovo e Salsa
Sopa de Agrião

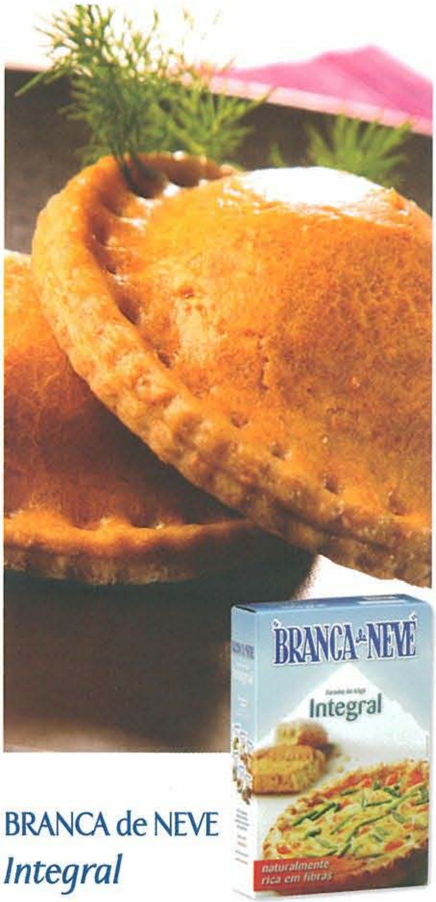
Vegetariano
Legumada
Arroz de Cenoura
Bolo de Cenoura
Pão da Terra
Tabulé de Paris

Peixe
Pescada com Batatas ao Vapor
Pastéis de Atum

Carne
Queques de Frango
Rissóis de Salsicha
Nachos de Frango
Rancho
Omelete de Fiambre e Tomate
Arroz de Salsichas

Sobremesas
Tarte de Chocolate com Ameixas
Tarte de Maracujá
Tarte Rústica de Maçã
Tarteletes de Lemon Curd
Compota de Figo
Muffins com Creme de Chocolate e Avelã
Bolachas de Côco

As melhores receitas *exigem* as melhores farinhas



BRANCA de NEVE *Integral*

De excelente sabor, a farinha Branca de Neve Integral é naturalmente rica em fibras e vitaminas porque contém todos os componentes do grão de trigo. O farelo e o gérmen apresentam-se finamente moídos de modo a que seja possível utilizar esta especialidade em qualquer preparação culinária.



BRANCA de NEVE *Vitaminada*

Ideal para a preparação de pizzas, pães, folhados, bolos e bolachas, a farinha Branca de Neve Vitaminada é uma farinha reconstituída com as vitaminas e os minerais originais do grão de trigo mas que se perdem no processo de moagem.



BRANCA de NEVE *Flor*

Para bolos leves e muito fofos utilize Branca de Neve Flor. Finíssima, elaborada a partir da farinha tipo 45, é a mais fina, branca e pura que se pode obter da moagem do trigo. Branca de Neve Flor já contém fermento incorporado.

As farinhas não são todas iguais, existe uma farinha para cada tipo de preparação!

Saiba mais em www.lusitana.pt



BRANCA de NEVE ®